



OCTUBRE ROSA

El cáncer de seno (**también llamado cáncer de mama**) es una enfermedad en la que las células del tejido mamario comienzan a crecer de forma anormal y descontrolada. Estas células pueden formar un tumor que puede sentirse como una masa o verse en una mamografía.



SÍMBOLOS CON LOS QUE PODEMOS HACERNOS EL AUTOEXAMEN



Arriba y abajo: Con tres dedos palpa toda la superficie de tu seno desde la axila hasta la parte inferior



Espiral: Coloca dos dedos en medio del pezón y comienza a deslizarlos en forma de espiral hasta llegar al borde del seno



Ondulación: Desplaza los dos dedos medios en línea vertical desde la parte superior hasta la parte inferior del seno y avanza de forma ondulada por todo el seno



Flor Aprieta suavemente tu pezón buscando cualquier bulto o secreción de líquido

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA?

Puede manifestarse de diferentes maneras. Algunos síntomas aparecen desde las etapas tempranas, mientras que otros pueden presentarse cuando la enfermedad ya está más avanzada.

“Conocer tu cuerpo es la clave para detectar cambios a tiempo”



Líquido, o secreción



Enrojecimiento o ardor



Hundimiento del pezón



Protuberancias



Erosión en la piel



Huecos



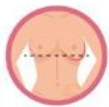
Endurecimiento



Bultos internos



Venas resaltadas



Asimetría



Piel de naranja



Hendiduras

Si identificas alguno de estos signos o síntomas, te invitamos a consultar con tu médico inmediatamente en tu IPS Primaria.

¿COMO SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

Se puede prevenir mediante la realización del autoexamen, mamografías y chequeos médicos que permiten la detección oportuna y efectiva de la enfermedad.

AUTOEXAMEN DE MAMA

Es la forma en la que puedes conocer tus mamas e identificar cualquier anomalía que se pueda presentar en ellas. Es importante que conozcas que a partir de los 20 años debes realizarte este autoexamen.



1. Acuéstate boca arriba, coloca la mano derecha por detrás de la cabeza, con los dedos del medio de la mano izquierda presiona la mama derecha, pero con firmeza y movimientos pequeños

2. Examina toda el área yendo hacia abajo hasta las costillas y hacia arriba hasta la clavícula



3. Estando sentada o de pie, palpa la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta área



4. Presiona suavemente los pezones verificando si hay algún tipo de secreción



5. Párate frente al espejo, mira tus senos y busca cambios en la textura como hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel que luzca como cascara de naranja

6. Observa la forma y el contorno de cada mama, tenlo presente para el próximo examen

CÁNCER DE MAMA EN LOS HOMBRES

Se origina cuando las células del tejido mamario (**pequeña cantidad presente también en los hombres, detrás del pezón**) crecen de forma anormal y descontrolada, formando un tumor.

Aunque representa menos del 1 % de todos los casos de cáncer de mama, puede ser igual de grave si no se detecta a tiempo.

**19 DE OCTUBRE
DÍA INTERNACIONAL DE
LA LUCHA CONTRA EL
CÁNCER DE MAMA**

Referencias:
Organización Mundial de la Salud (OMS):
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia:
<https://www.minsalud.gov.co>

Liga Colombiana Contra el Cáncer:
<https://www.ligaconcercolombia.org>

Instituto Nacional de Cancerología (INC):
<https://www.cancer.gov.co>